A

SEXUALIDADE

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

O sexo hoje é um tabu pra você?

a) não é nenhum problema pra mim.
0
b) Tenho lembranças que é um problema pra minha família.
25
c) Mesmo tendo acontecido comigo foi indiferente pra mim.
50
d) Eu não domino a meus desejos sexuais e isso tem me atrapalhado um pouco.
75 e) Não sou feliz sexualmente.
100

Você gasta sua energia sexual de forma indevida?

a) Não. Consigo canalizar essa energia muito bem.
0
b) Vivi num ambiente promiscuo e isso afeta apenas os meus pensamentos.
25
c) Penso as vezes mas isso não tem impacto nos meus resultados.
50
d) Perco muita energia com isso e não sei como resolver isso.
75 e) Estou completamente afundado e sem direção nesta área, isso tem me consumido.
100

Você já acionou sexualmente alguém de forma indevida?

a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado.
75 e) Sofri e isso gerou um bloqueio até hoje.
100

Você já foi acionado sexualmente?

a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50

d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado.
75 e) Sofri e isso gerou um bloqueio até hoje.
100

ESCASSEZ

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Sua família já foi escassa?

a) Não me lembro ou nunca ouvi falar sobre isso
0
b) Presenciei acontecendo com outras famílias
25
c) Tinha condição mais existia um super controle
50
d) Já aconteceu comigo e acredito que não tenha me afetado.
75 e) Sofro com isso até hoje.
100

Sua vida é escassa?

a) Não, isso não é um problema pra mim.
0
b) Tenho lembranças disso na minha infância
25
c) Mesmo tendo acontecido isso na minha infância, é indiferente para mim.
50
d) Sim, eu sinto que preciso melhorar
75 e) Sim, sofro muito com isso
100

Você já foi escasso com outras pessoas?

a) Não me lembro ou nunca fiz isso
0
b) 1 vez, mas não causou nenhum dano a ninguem
25
c) Poucas vezes, mais sem intenção de prejudicar alguém
50
d) Sim, mais acredito que não tenha causado muitos danos
75 e) Sim, tenho essa tendência
100

Você tem dinheiro na sua carteira?

a) Sim, o mês inteiro
0

A

b) Raramente fico sem dinheiro na carteira
25

c) Não gosto de andar com dinheiro na carteira
50
d) Quase nunca
75 e) Nunca tenho
100

APRENDIZAGEM

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Alguém já te chamou de burro, lerdo ou incapaz?
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Não me lembro bem, mas acredito que sim
25
c) Sim, algumas vezes
50
d) Sim, tenho problema em falar em público
75 e) Sim, e sofro muito com isso
100

Quando criança foi reprimido por alguma autoridade?
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais acho que não me afetou
75 e) Sim, me lembro bem dessa humilhação
100

Você acredita que pode aprender qualquer coisa?
a) Sim, posso aprender qualquer coisa
0
b) Sim, porém algumas pessoas tem mais facilidade em algumas áreas
25
c) Com muito sacrifício acredito que sim
50
d) Depende, já tentei algumas coisas e não consegui
75 e) Não, tenho dificuldade em aprender coisas novas
100

Você já passou por alguma humilhação?
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Não, mas já presenciei algumas pessoas sendo humilhadas
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50

d) Perco muitas oportunidades e não sei como resolver isso.

75 e) Estou completamente travado e não consigo avançar em nada.

100

PROCRASTINAÇÃO

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Com que frequência você usa a frase "não preciso fazer hoje o que eu posso deixar para amanhã"?

a) Eu não uso ou nunca ouvi falar sobre isso

0

b) Raramente

25

c) Penso as vezes mas isso não tem impacto nos meus resultados.

50

d) Com muita frequência e não sei como resolver isso.

75 e) Sempre, e sofro muito com isso

100

Como você escolhe suas prioridades?

a) Pela importância dela

0

b) Pela urgência dela

25

c) Pela dificuldade dela

50

d) Pela facilidade dela

75 e) Fico ansioso e tenho muita dúvida na hora de escolher

100

Você costuma cumprir com aquilo que fala?

a) Sim, sempre cumpro com os meus compromissos

0

b) Costumo cumprir sempre que possível

25

c) Algumas vezes esqueço

50

A

d) Não, na maioria das vezes

75 e) Nunca consigo, é uma grande dificuldade para mim

100

Você costuma cumprir prazos?

a) Sim, sempre

0

b) Costumo cumprir sempre que possível
25
c) Algumas vezes esqueço
50
d) Não, na maioria das vezes
75 e) Nunca consigo, é uma grande dificuldade para mim
100

BLOQUEIO CRIATIVO

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você recebeu afeto dos seus pais?
a) Sim, sempre
0
b) Sim, tenho boas lembranças
25
c) As veses, não tenho muitas lembranças
50
d) Não tenho nenhuma lembrança dos meus pais me dando afeto
75 e) Não, e sofro muito com isso
100

Você tem dificuldade em imaginar ou vizualizar?
a) Não
0
b) Raramente
25
c) Sim, acontece comigo algumas vezes, mas não me afeta
50
d) Sim, acontece comigo frequentemente e afeta meus resultados
75 e) Sempre, não me sinto criativo em nada
100

Você tem falta de criatividade?
a) Não
0
b) Raramente
25
c) Sim, acontece comigo algumas vezes, mas não me afeta
50
d) Sim, acontece comigo frequentemente
75 e) Sempre, não me sinto criativo em nada
100

Você tem pessoas que investem em você?
a) Sim, sempre tive
0
b) Tenho poucas pessoas
25
c) As veses, não tenho muitos relacionamentos
50

d) Não, mais isso não afeta meus resultados
75 e) Não, e sofro muito com isso
100

VITIMISMO

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você costuma se achar o patinho feio?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim.
0
b) Raramente, já presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso gerou um trauma em mim
100

Você se sente culpado por todas as coisas que dão errado?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim.
0
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já me perdoei
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75
e) Sempre, e isso está acabando comigo
100

A

Você tem necessidade de aprovação?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim.
0
b) Raramente, já presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso gerou um bloqueio até hoje.
100

Você tem problema em confiar em pessoas?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim.
0

b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso me trava até hoje
100

TIMIDEZ

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

A timidez é um tabu pra você?

a) Não ou nunca ouvi ninguém falar isso para mim.
0
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso me trava até hoje
100

Você já perdeu oportunidades por ser muito tímido?

a) Não ou nunca ouvi alguém falar isso para mim.
0
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já perdoei
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso me trava até hoje
100

Voce se acha uma pessoa introvertida?

a) Não
0
b) Raramente
25
c) Sim, acontece comigo algumas vezes, mas não me afeta
50
d) Sim, acontece comigo frequentemente
75 e) Sempre, não me sinto confortável em público
100

Você tem dificuldades para tirar fotos e gravar vídeos?

a) Não ou nunca ouvi ninguém falar isso sobre mim.
0
b) Raramente, já presenciei isso acontecer com outras pessoas.
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou
50

d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso me trava até hoje
100

CULPA

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você costuma pegar para si o problema de outros?

a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido
0
b) Raramente, presencio isso com outras pessoas
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já superei
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso só me gera problemas, não aguento mais
100

Você se acha na obrigação de resolver todos os problemas?

a) Não. Consigo canalizar essa energia muito bem.
0

A

b) Raramente, presencio isso com outras pessoas
25
c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou
50
d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados
75 e) Sempre, e isso só me gera mais problemas, não aguento mais
100

Você se prejudica para manter a sua palavra?

a) Não me lembro que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Presenciei isso acontecendo com pessoas próximas
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50
d) Aconteceu comigo uma ou mas vezes e acredito que não tenha me afetado.
75 e) Sim e isso me prejudica até hoje.
100

Você se sente culpado quando comete algum erro?

a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido
0
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.
25

c) As vezes, aconteceu comigo mas não me afetou e já me perdoei

50

d) Habitualmente, mas acredito que não tenha efeito nos meus resultados

75 e) Sempre, e isso me trava até hoje

100

RELIGIOSO

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você gasta sua energia julgando pessoas por aquilo que falam ou fazem?

a) Não. Consigo canalizar essa energia muito bem.

0

b) Vivi num ambiente cheio de julgamento e isso afeta apenas os meus pensamentos.

25

c) Penso as vezes mas isso não tem impacto nos meus resultados.

50

d) Perco muita energia com isso e não sei como resolver

75 e) Sim, sempre estou cuidando da vida de alguém

100

Você já usou indevidamente da sua autoridade?

a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.

0

b) Raramente, presenciei isso acontecendo com outras pessoas.

25

c) Já fiz isso, mas não me afetou consideravelmente eu já me perdoei.

50

d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado.

75 e) Sim, acontece sempre

100

Você tem adimiração excessiva por algo ou alguém?

a) não tenho nenhum problema com isso

0

b) Raramente, vejo isso em outras pessoas

25

c) Já fiz isso, mas não me afetou consideravelmente

50

d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes

75 e) Sim, sinto isso sempre

100

Você tem problemas em quebrar regras?

a) Não me lembro deste fato

0

b) Presencio frequentemente isso acontecendo com outras pessoas.

25

c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente

50

d) Aconteceu algumas vezes comigo e me senti muito mal

75 e) Sim e isso me gera muito transtorno na minha mente

100

CRITICAS

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você gosta de entrar em discuções?

a) Não. Consigo canalizar essa energia muito bem.

0

b) Vivi num ambiente violento e isso afeta apenas os meus pensamentos.

25

c) As vezes, dou um boi para não entrar e uma boiada para não sair

50

A

d) Perco muita energia com isso e não sei como resolver.

75 e) Sim, não consigo ficar de fora

100

Você gosta de falar dos outros?

a) Não, vejo isso como um problema

0

b) Raramente, tenho lembranças que isso já aconteceu

25

c) Só faço críticas construtivas

50

d) Muitas vezes não consigo dominar a minha lingua

75 e) Sim, tenho esse hábito

100

Você gosta de fazer críticas?

a) Não, nunca ouvi alguém falar isso sobre mim

0

b) Presencio isso acontecendo com outras pessoas.

25

c) Acontece comigo mas não me afeta

50

d) Sim, eu faço isso para ajudar as pessoas

75 e) Sim, a crítica é construtiva

100

Você tem mania de ser perfeccionista?

a) Não, nunca ouvi alguém falar isso sobre mim

0

b) Raramente, mas presencio isso acontecendo com outras pessoas.

25

c) Acontece comigo mas não me afeta consideravelmente
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado.
75 e) Sim, sofro com isso e não sei como me livrar
100

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você costuma se preocupar demais com situações que ainda não aconteceram?

a) Não, vivo um dia de cada vez
0
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso
25
c) As vezes me pego pensando nos problemas que tenho que enfrentar
50
d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados
75 e) Sim, fico diariamente pensando sobre as coisas que podem acontecer
100

Você pensa muito no futuro?

a) Não, vivo um dia de cada vez
0
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso
25
c) As vezes me pego pensando nos problemas que tenho que enfrentar
50
d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados
75 e) Sim, fico diariamente pensando sobre as coisas que podem acontecer
100

Você pensa muito no passado?

a) Não, o que passou passou
0
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso
25
c) As vezes me pego pensando nas coisas que já vivi
50
d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados
75 e) Sim, fico diariamente relembrando sobre as coisas que passaram
100

Você sente mágoa e tem dificuldade em perdoar?

a) Não, o que passou passou
0
b) Raramente, vejo outras pessoas fazendo muito isso
25
c) As vezes me pego pensando nas coisas que fizeram pra mim
50

d) Acontece comigo, mas acredito que isso não tem afetado meus resultados
75 e) Sim, fico diariamente relembrando coisas que me fazem mal
100

PAIS DITADORES

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

A

Seu lar quando criança, era um ambiente seguro?

a) Sim, sentia essa proteção
0
b) Sim, mais presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro
25
c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei.
50
d) Não, mas acredito que isso não tenha me afetado.
75 e) Não, sofri muito e sofro as consequências até hoje
100

Seus pais eram autoritários?

a) Não me lembro que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Não, mais presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro
25
c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei.
50
d) Sim, mas acredito que isso não tenha me afetado.
75 e) Sim, sofri muito e sofro as consequências até hoje
100

Você se sentia abandonado por seus pais?

a) Não, sempre me senti seguro
0
b) Não, mais presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro
25
c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei.
50
d) Sim, mas acredito que isso não tenha me afetado.
75 e) Sim, sofri muito e sofro as consequências até hoje
100

Você se sentia amado por seus pais

a) Sim, sentia essa proteção
0
b) Sim, mais presenciei acontecimentos que me deixaram inseguro
25

c) As vezes, mas não me afetou consideravelmente e já perdoei.
50
d) Não, mas acredito que isso não tenha me afetado.
75 e) Não, sofri muito e sofro as consequências até hoje
100

MEDO DE ERRAR

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Algúem já te traiu?
a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado meus resultados 75 e) Sim, e sofro com isso até hoje.
100

Você já deixou de entrar em grandes oportunidades por não tomar uma decisão?
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado.
75 e) Sim, e sofro com isso até hoje.
100

Você já enganou alguém?
a) Não me lembro deste fato ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado.
75 e) Sim e sofro com isso até hoje.
100

Você tem medo de altura.
a) Não ou não me lembro que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Raramente, presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha me afetado meus resultados 75

A

e) Sim, e sofro com isso até hoje.
100

COMPLEXO DE INFERIORIDADE

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

Você costuma querer se destacar ?

a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido comigo.
0
b) Presenciei acontecendo com outras pessoas.
25
c) Aconteceu comigo mas não me afetou consideravelmente ou já perdoei.
50
d) Aconteceu comigo uma ou mais vezes e acredito que não tenha não tenha me afetado.
75 e) Sofri e isso gerou um bloqueio até hoje.
100

Você se sente feliz com você mesmo quando olha para seu físico?

a) Sim ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado
0
b) Quase sempre
25
c) As vezes isso me incomoda
50
d) Não, mais aprendi a lidar com isso
75 e) Não e sofro muito com isso
100

Você se sente menos inteligente que outras pessoas?

a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado
0
b) Raramente
25
c) As vezes isso me incomoda
50
d) Sim, mais isso não me incomoda
75 e) Sim e sofro muito com isso
100

Você se sente satisfeito com seus resultados?

a) Sim ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado
0
b) Quase sempre
25

c) As vezes isso me incomoda
50
d) Não, mais aprendi a lidar com isso
75 e) Não e sofro muito com isso
100

REJEIÇÃO

(0% - Não tem problema | 6% a 30% - Isso toma seu tempo | 31% a 50% - Ponto de Atenção | 51% a 74% Parece que existe um bloqueio | Acime de 75% Está bloqueado)

As pessoas que se aproximam de você costumam se afastar com o tempo?

a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido
0
b) Raramente
25
c) As vezes
50
d) Sim, mais aprendi a lidar com isso
75 e) Sim e sofro muito com isso
100

você tem dificuldade em receber presentes?

a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha acontecido
0
b) Raramente
25
c) As vezes
50
d) Sim, mais aprendi a lidar com isso
75 e) Sim e sofro muito com isso
100

Você tem problemas em relação a convivência social?

a) Não ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado
0
b) Raramente
25
c) As vezes
50
d) Sim, mais aprendi a lidar com isso
75 e) Sim e sofro muito com isso
100

Você teve uma boa convivência com seus pais?

A

a) Sim ou nunca ouvi falar que isso tenha me incomodado
0

b) Quase sempre
25
c) As vezes isso me incomoda
50
d) Não, mais aprendi a lidar com isso
75 e) Não e sofro muito com isso
100